



Nombre De Alumna: Chien FanDenisse Liu Robles

Nombre Del Profesor: Julibeth Martinez

Nombre Del Trabajo: caso clinico

Materia: actividad física y deportes

Paciente femenino

Edad: 28 años

Talla: 1.72m

Peso habitual 78kg

C muñeca: 16 cm

Pliometría

Sube: 8.2 mm

Supra iliaco: 5.7mm

Bíceps: 5.3 mm

Tríceps: 7mm

Entrenamiento: 5 veces por semana 3 horas triatleta ciclismo atleta y natación

Peso post competencia

77.6 kg

Gastritis y hernia hiatal

$$\text{Get: } 387 - 7.31 (28) + 2 (10.9 * 78\text{kg}) + (660.7 * 1.72)$$

$$\text{Get: } 387 - 7.31(28) + 2 850.2 + 1136.40$$

$$\text{Get: } 387 - 204.68 + 2 (850.2) + 1136.40$$

$$\text{Get: } 3019.12$$

$$\text{Compleción: } 172/16 = 10.75$$

Compleción: Mediana

Balance Hídrico

Hidratación

- 8*78*3= 1824 ml
- Día normal : 1*3019.12= 3019.12 ml
- Máximo 4843. 12 ml

$$\text{mínimo } 1824 - 3019.12 = 1195 .12 \text{ ml}$$

Plan De Hidratación

Recomendaciones: Ingerir Suficiente agua, así como también ingerir bebidas isotónicas como Gatorade para priorizar su recuperación después de su entrenamiento, se recomienda beber antes durante y después de la actividad física de igual manera distribuir lo 3 litros en todo el día si siente sed no limitarse a ingerir mas debido a la actividad que realiza en su día

Deshidratación

$$\left[\begin{array}{l} 78 \text{ kg} \longrightarrow 100\% \\ 77.6 \text{ kg} \end{array} \right] = 99.48 - 100\% = .51\% \text{ Deshidratación}$$



Get= 3019.12 kcal

Hc: 60% → $1811.47/4 = 452_g$

Lip: 20% → $603.8/9 = 67.8_g$

Prot: 20% → $603.82/4 = 150_g$

Dia normal

grupo	subgrupo	energia	proteina	lipidos	hidratos de carbono	conteo				
verduras		25	125	2	10	0	0	4	20	5
frutas		60	360	0	0	0	0	15	90	6
cereales y tuberculos	sin grasa	70	630	2	18	0	0	15	135	9
	con grasa	115	460	0	0	5	20	15	60	4
eguminosas		120	240	8	16	1	2	20	40	2
alimentos de origen animal	mb	40	200	7	35	1	5	0	0	5
	bajo	55	165	7	21	3	9	0	0	3
	moderado	75	75	7	7	5	5	0	0	1
	alto	100	0	7	0	8	0	0	0	0
	leche	descremad	95	380	9	36	2	8	12	48
	semi	110	0	9	0	4	0	12	0	0
	entera	150	0	9	0	8	0	12	0	0
	con azucar	200	0	8	0	5	0	30	0	0
aceites y grasas	sin protein	45	90	0	0	5	10	0	0	2
	con protein	70	140	3	6	5	10	3	6	2
azucares	sin grasa	40	140	0	0	0	0	10	35	3.5
	con grasa	85	0	0	0	5	0	10	0	0
total		3019.12	3005	150	149	67.8	69	452	434	
real		menos 5% = 150. 83		menos 5% = 7.5		mas5% = 3.39		menos 5% = 22		

Competencia

grupo	subgrupo	energia	proteina	lipidos	hidratos de carbono	conteo				
verduras		25	125	2	10	0	0	4	20	5
frutas		60	300	0	0	0	0	15	75	5
cereales y tuberculos	sin grasa	70	1190	2	34	0	0	15	255	17
	con grasa	115	230	0	0	5	10	15	30	2
eguminosas		120	0	8	0	1	0	20	0	
alimentos de origen animal	mb	40	200	7	35	1	5	0	0	5
	bajo	55	165	7	21	3	9	0	0	3
	moderado	75	0	7	0	5	0	0	0	0
	alto	100	0	7	0	8	0	0	0	0
	leche	descremad	95	475	9	45	2	10	12	60
	semi	110	0	9	0	4	0	12	0	0
	entera	150	0	9	0	8	0	12	0	0
	con azucar	200	0	8	0	5	0	30	0	0
aceites y grasas	sin protein	45	135	0	0	5	15	0	0	3
	con protein	70	210	3	9	5	15	3	9	3
azucares	sin grasa	40	0	0	0	0	0	10	0	0
	con grasa	85	0	0	0	5	0	10	0	0
total		3019.12	3030	150	154	67.8	64	452	449	
real		menos 5% = 150. 83		menos 5% = 7.5		mas5% = 3.39		menos 5% = 22		

Dc: $Cm(M \cdot 10_g) + \text{Pliegues}$

%Densidad Corporal: $1.1631 - (0.0632 \cdot \log \cdot 26.2\text{mm})$

%Dc: $1.1631 - 0.089 = 1.07$

% De Grasa Corporal:

Formula De Siri: $((4.95/1.07) - 4.5 \cdot 100)$

$4.62 - 4.5 = 0.126 \cdot 100 = 12.61\%$ de grasa esencial

Determinación De Peso Graso: $\text{Peso Total (78)} \cdot 12.61\% \text{ gc} \cdot 0.01$

$= 983.58 \cdot 0.01 = 9.83$ de peso graso

Determinación De Peso Magro: $78 - 9.83 = 68.17$ de peso magro

Dx Nutricional: $\text{IMC} = 78 / 2.95 = 26.94$

Dx Nutricional: Peso Ideal



Dieta hiperproteica (con implementación en alimentos blandos y normales) con restricción en alientos irritantes y muy condimentados se recomienda consumir 5 tiempos de comida acorde a sus necesidades calóricas de igual manera beber abundante agua al realizar cada actividad física, es necesario implementar todos los grupos de alimentos para tener un mayor rendimiento físico debido a la actividad física que es de resistencia

desayuno	<p>sandwich</p> <p>pechuga de pollo 60 gr , betabel cocido ¼ de pieza , (pepino , tomate , espinaca a 1 taza) pan bimbo cero cero 3 rebanadas queso panela 40 gr, aguacate 1/3 pieza</p> <p>ketchup 2 cucharadas .</p> <p>papaya 1 taza leche descremada 1 taza moras ¼ taza</p> <p>cocinar la pechuga a la plancha eh incorporarle a las rebanadas de pan los vegetales y aderezos como aguacate y ketchup junto el queso panela . y realizar un licuado de moras con leche</p>	<p>desayuno tradicional</p> <p>claras de huevo 4 pz, champiñones 1/2 taza (pimiento cebolla al gusto) 4 tortillas de maíz</p> <p>1 rebanada de pan bimbo cero cero 2 cucharadas de mantequilla de mani 1taza fresas rebanadas salsa casera 1 taza de leche 2 cucharadas de avena.</p> <p>realizar un homelet con los vegetales y claras en una taza de leche agregar la avena puede consumirlo cocida o en batido untar mantequilla de mani y fresas al pan, almendras 10 pz</p>
colacion	<p>2 duraznos 1 taza de yogurth yoplait cero cero</p>	<p>1 manzana 1 taza de yogurth 7 cucharadas de chia, esquite fit 1 taza de elote cocido desgranado limon sal polvo jua mayonesa 1 cucharadita</p>
comida	<p>arroz cantones</p> <p>pechuga de pollo 30 gr bistec de res 30 gr camarón cocido 5 pz pimiento 1/4 pz apio 2 tallos brocoli 1/4 taza zanahoria picada 1/2 taza chayote 1/2 taza arroz integral cocido 2 taza 1 cucharadita de aceite</p> <p>sofreír las carnes con el pimiento y apio previamente sazonar con especias al gusto, cocinar los vegetales eh incorporar todos los ingredientes previamente cocinados</p>	<p>taquitos</p> <p>bistec de res 120 gr queso Oaxaca ligth 60 gr aguacate 2/3 pz 1 cucharada de aceite 6 tortillas de maíz, agua de melon endulzar con 1 sobrecito de Stevia, pico de gallo, rabano y pepino ½ taza crema de espinacas 1 taza de leche ½ taza espinaca cocida (licual la leche con espinaca y sazonar)</p>
colacion	<p>batido pre entreno 6 cucharadas de granola 1 taza de leche 1 banana mantequilla de mani 4 cucharadas 1 taza de fresas</p>	<p>40 gr de papas a la francesa, (batido) 1 taza de yogurth moras ¼ taza ½ banana</p>
cena	<p>burritos 2 tortillas de harina ½ taza de frijol queso Oaxaca 30 gr, 60 gr molida especial de res</p>	<p>ceviche de queso panela pico de gallo ¼ taza pepino 1 taza 6 tostadas horneadas</p>